

Portal de salud

Recursos para llevar una vida más saludable

Una vida saludable es una combinación de muchos factores, entre ellos: una buena nutrición, ejercicio, buen descanso, atención plena, salud mental y más.

blueprint

Wellness



Puedes crear un plan personal para una vida saludable y encontrar una variedad de herramientas y recursos gratuitos en nuestro portal de salud.



Evaluación de bienestar

Responde preguntas básicas de salud para tener una idea de tu salud y bienestar totales, y poder establecer objetivos tangibles para mejorar.



Plan de acción

Crea y gestiona objetivos de bienestar relacionados con el ejercicio, dejar de fumar, el estrés u otros temas.



Rastreador de puntos

Consulta en tiempo real el progreso respecto a los objetivos de bienestar y obtén créditos por tus actividades, hitos y desafíos de bienestar.



Biblioteca

Explora una amplia biblioteca de información de salud sobre diversos temas de salud y bienestar, afecciones médicas, etc. Compara opciones de tratamiento, medicamentos, usa un rastreador de síntomas y más.



Asesoramiento

Algunos planes de salud incluyen asesoramiento para dejar de fumar, manejo del estilo de vida o una línea de enfermería las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Pregunta al administrador de tu plan de salud si eres elegible.

Habla con el administrador de tu plan de salud para ver las opciones disponibles en el plan de salud de tu compañía.

¿Te interesa explorar el portal de salud? Inicia sesión en Blueprint Portal en blueprintportal.com, selecciona **Salud y bienestar** y luego **Portal de salud** para acceder al sitio. Una vez allí, realiza la evaluación o explora otras herramientas y recursos disponibles para ti.

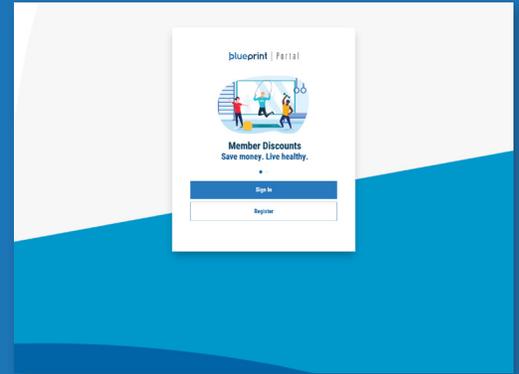


Arkansas
BlueCross BlueShield

An Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

¿No estás registrado en Blueprint Portal?

1. Ingresa a blueprintportal.com.
2. Selecciona **Registrarse**.
3. Sigue las instrucciones. Todo lo que necesitas es tu:
 - Identificación de miembro o los últimos cuatro dígitos de tu número de Seguro Social
 - Nombre
 - Fecha de nacimiento



Blueprint Portal te brinda acceso al portal de salud, Blue365, información sobre reclamaciones, tarjetas de identificación y más.



Descuentos importantes en productos para la salud y el bienestar.

Blue365® ofrece a los miembros de Blue Cross and Blue Shield ofertas y descuentos en vida saludable.

- Inicia sesión en Blueprint Portal en blueprintportal.com
- Elige **ofertas y descuentos saludables** (en Salud y bienestar)
- Compra equipos de entrenamiento, calzado, dispositivos portátiles, membresías en gimnasios, suscripciones a comidas y más

Ahorra dinero y vive de manera más saludable con Blue365.

